

# MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y DIRECTRICES SOBRE COVID-19 PARA TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

Si tiene signos y síntomas de COVID-19 o si ha tenido contacto con personas infectadas, **diríjase al centro de salud más cercano a su domicilio.**

- > Manténgase aislado/a durante 14 días, lo más alejado/a posible de las personas de su casa o del alojamiento colectivo en el que esté instalado/a.
- > Comuníquese a la empresa donde trabaja por vía telefónica o vía electrónica.
- > Su remuneración debe mantenerse durante el período de licencia.
- > Después del período de aislamiento, si no presenta síntomas, busque al servicio médico de su municipio o empresa para un regreso seguro al trabajo.

## Preste **ATENCIÓN** a estas señales y síntomas:



Fiebre



Tos



Escalofríos



Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Rinitis



Falta de aire o dificultad para respirar



Pérdida del gusto u olfato

## También **PUEDE** sentir:

- > Dolor muscular
- > Cansancio o fatiga
- > Congestión nasal
- > Diarrea



**Cúbrase con una mascarilla de tela o quirúrgica la boca y la nariz mientras esté en el puesto de trabajo o en público, así como en el transporte.**

- > Utilice la mascarilla pegada al rostro, de forma cómoda, ajustándola a los lados.
- > Al quitarse la mascarilla, evite tocarse los ojos, la nariz o la boca y lávese las manos inmediatamente.
- > Lave o reemplace la mascarilla después de su uso.
- > Reemplace la mascarilla cuando esté húmeda o sucia.
- > Intente mantener una distancia de 1 metro respecto a otras personas, incluso si lleva puesta la mascarilla.
- > Continúe usando el equipo de protección personal (EPP) necesario para desempeñar su trabajo.
- > Nunca comparta el EPP o las mascarillas de tela o quirúrgicas con compañeros de trabajo durante el desempeño de las actividades.

## Procedimientos **CORRECTOS** para colocarse la mascarilla protectora:



FUENTE: ANVISA - MINISTERIO DE SALUD

### Trate de mantener una distancia mínima de 1 metro respecto a otras personas mientras esté en el puesto de trabajo o en público, así como en el transporte:

- > Evite estar cerca de otras personas en el transporte, en vestuarios, comedores, áreas de descanso, pasillos, escaleras, ascensores y entradas y salidas;
- > Evite abrazos, besos, apretones de manos y conversaciones innecesarias;
- > Manténgase alejado de otras personas mientras habla;
- > No comparta toallas, productos personales, bebidas o comida con compañeros de trabajo;
- > Evite tocar superficies de contacto frecuente, como botones de ascensor, manijas/pomos de puertas y pasamanos;
- > Si en su puesto de trabajo no es posible mantener la distancia mínima de un metro, además del uso de la mascarilla de tela o quirúrgica;
  - » verifique si hay paneles impermeables para la separación de los espacios de trabajo o con el público; o
  - » utilice una protección facial (face shield) de tipo visera plástica, o lentes de protección con cierre lateral.

### No se toque los ojos, la nariz, la boca o la cara:

- > Si no se ha lavado las manos;
- > Mientras usa guantes;
- > Al ajustar o quitarse la mascarilla de la cara, o los lentes de seguridad o la pantalla facial (face shield).

### Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 70% de alcohol:

- > Antes y después de los turnos y pausas en el trabajo;
- > Después de sonarse la nariz, toser o estornudar;
- > Después de ir al baño;
- > Antes de comer;
- > Antes y después de preparar las comidas;
- > Después de ponerse, tocar o quitarse la mascarilla de tela o quirúrgica, los lentes o la pantalla facial (face shield).



## Cúbrase el rostro al toser y estornudar:

- > Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la parte interna del codo
- > Tire los pañuelos usados a la basura
- > Lávese las manos o use un desinfectante para manos inmediatamente después de estornudar o toser



## Recuerde:



- > Cuando sea posible, ayude a promover la ventilación natural en el lugar de trabajo o aumente al máximo los cambios de aire en las habitaciones, trayendo aire limpio del exterior;
- > Evite el uso del aire acondicionado. Si su uso fuera necesario, nunca deberá utilizarse en el modo de recirculación de aire;
- > En caso de utilizar vestimentas y equipo de trabajo, la mascarilla será lo último que se quite, para evitar al máximo cualquier contaminación;
- > Cuando beba agua de dispensadores, utilice solamente vasos desechables.

## Trabajadores/as del grupo de riesgo



Deben recibir una atención especial, priorizando su permanencia en casa, en teletrabajo o trabajo remoto, o en su defecto, en caso de tener que acudir a sus puestos de trabajo, reducirán el contacto con otros trabajadores y con el público, cuando sea posible.

## Forman parte del grupo de riesgo trabajadores/as:

- > mayores de 60 años; y / o
- > con condición clínica de riesgo para el desarrollo de complicaciones de la COVID-19, véanse:
  - » cardiopatías graves o descompensadas (miocardiopatías, insuficiencia cardíaca, infartos, pacientes con revascularización, con arritmias, hipertensión arterial sistémica);
  - » enfermedades pulmonares graves o con descompensación (pacientes con asma moderada / grave, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica - EPOC);
  - » inmunosupresión e inmunodepresión;
  - » enfermedades renales crónicas en estado avanzado (grados 3, 4 y 5);
  - » diabetes Mellitus, según criterio clínico;
  - » neoplasias malignas (excepto cáncer de piel no melanótico);
  - » malignidad hematológica;
  - » gestación.